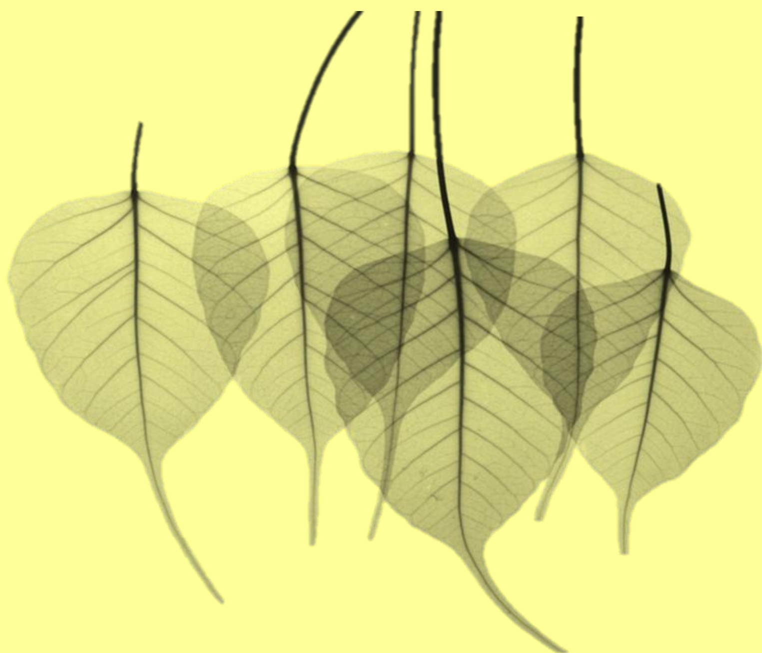
නිවන් දැකීමට උපකාර වන්නේ පරම පවිත්‍ර සිරි සද්ධර්මයයි



# සංසාර ණය ගනුදෙනු වලින් මිදී නිදහස් වෙන්නට උපකාර වන්නා වූ කරුණු හතරක්


දේශකයාණන් වහන්සේ

පරම සත්‍යය පෙන්වා වදාළ මහා ප්‍රාඥ අති පූජනීය

මීවනපලානේ සිරි ධම්මාලංකාර බුද්ධ පුත්‍රයාණන් වහන්සේ

❖ බුද්ධ භාෂිතයේ සමස්ත ධර්මස්කන්ධයම දරා සිටින, "සං" දේශනාව නැවත මතු කර, විග්‍රහ කර පිරිසිදුව දේශනා කළෙමි.

❖ තිපරිවට්ටය සම්පූර්ණ වශයෙන් පැහැදිළි කර, අවිද්‍යාමූල පටිච්චසමුප්පාදයත්, අවිද්‍යාමූල නිරෝධ පටිච්චසමුප්පාදයත්, කුසලමූල පටිච්චසමුප්පාද ධර්මයත් නිබ්බානගාමී මාර්ගයට උපකාර වන ලෙසින් විග්‍රහ කළෙමි.

❖ ද්වතාවය සහ ද්වතානුස්සතිය පැහැදිළි කර ප්‍රාණයාම ආනාපාන භාවනාවෙන් සිදු වන මුලාව පැහැදිළි කොට, නිබ්බානගාමී මාර්ගයට උපකාර වන "බුද්ධ ආනාපාන සති සමාධි භාවනාව" විග්‍රහ කළෙමි.

❖ මේ අනුව චතු අරිය සත්‍යයන් යථාවබෝධයෙන් යුතුව අත් දැක ගෙන, සීල, සමාධි, පඤ්ඤා යන ත්‍රිසික්ඛා සම්පූර්ණ කර ගෙන, මගඵල ලබා සංසාර ගමනේ දුක සහමුලින් ම නිමා කර ගන්නට, උපකාර වන ලෙස මෙතෙක් වැසී යටපත්ව අභාවයට ගොස් තිබූ පරියාප්ති ශාසනය යළි මතු කර, "පරම පවිත්‍ර නිර්මල සිරි සද්ධර්මය" අත්ථ පටිසම්භිදා, ධම්ම පටිසම්භිදා, නිරුක්ති පටිසම්භිදා, පටිභාන පටිසම්භිදා යන සිව්පිලිසිඹියාපත් විග්‍රහයන් සහිතව දේශනා කළ බව සීහනාද පතුරා ලෝකයාට ප්‍රකාශ කර සිටිමි.

මහා ප්‍රාඥ අති පූජනීය මීවනපලානේ සිරි ධම්මාලංකාර
බුද්ධ පුත්‍රයාණන් වහන්සේ



# සංසාර ණය ගනුදෙනු වලින් මිදී නිදහස් වෙන්නට උපකාර වන්නා වූ කරුණු හතර

❖ සියලුම සත්වයන් මැරෙමින් ඉපදෙමින් නොනවත්වා ම කෙරෙන රිය ගමනට අවශ්‍ය ශක්තිය ලබා දෙන්නේ, ඒ ඒ සත්වයා ම බිහි කොට එකතු කර ගන්නා විඤ්ඤාණ ශක්තිය හෙවත් ගති ලක්ෂණමයි. විඤ්ඤාණ බීජ, කර්ම බීජ, උප්පත්ති බීජ, අනුසය ආසය, චිත්තජ රූප, පින් පව් අකුසල් ලෙසින් ද හඳුන් වන්නේ මේ ගති ලක්ෂණමයි. වෙනත් ආකාරයකින් පැහැදිළි කළ හොත් ඒ ඒ සත්වයා ම බිහි කර එකතු කර ගන්නා රාග ද්වේෂ මෝහ ගති ලක්ෂණ ම ඉන්දන ලෙසින් මේ සංසාර ගමන යාමට භාවිතා කරයි. මෙම කර්ම බීජ හේතුවෙන් ම උරුම වන ඵල විපාක (අපල මෙන්ම සපල) වැය කරන්නටත්, එයින් නැවතත් කර්ම බීජ උපද වන්නටත් සත්වයකු මරණින් මතු යලි උපතක් ලබයි.

❖ අවිද්‍යාව නිසා ම පෙර එකතු කරගත් ගති ලක්ෂණ ම මුල් කොට ගෙන, නැවතත් එවැනිම ගති ලක්ෂණ තව දුරටත් උපදවන කෙනෙකුගේ ලේ ධාතුව අපිරිසිදුව, මොළයේ සෛලයන් වසා මුවහ කර සත්‍ය නොදැකීම නිසා ම, මෝහය හෙවත් අවිද්‍යාව උපදවයි. විඤ්ඤාණ ශක්තිය තව තවත් බල ගන්වයි. ලොව්තුරා බුදුපියාණන් වහන්සේ ස්වයංභූ ඥානයෙන් ම මතු කර සොයා දැක ගත්තේ මේ අවිද්‍යාව නැමැති රෝගයෙන් මිදී ප්‍රඥාව උදා කර ගත හැකි, විද්‍යාව මතු කර ගත හැකි, සත්‍ය දැක ගත හැකි පටිච්ච සමුප්පාද ධර්මය නැමැති බෙහෙතයි. හේතුඵල දහමයි.

❖ නිවන් දැකීමට උපකාර වන පරම පවිත්‍ර සිරි සද්ධර්මය ඇසීමෙන්ම, නිවැරදිව පටිච්ච සමුප්පාද ධර්මයයේ තිපරිවට්ටය ම අසා, එය පර්යේෂණාත්මකව තමන් තුලින් අත් දැක ගැනීමෙන් ම පමණක් නිබ්බානගාමී මාර්ගයට යොමු විය හැකිය.

- ❖ එම පරීක්ෂණයට අවතීර්ණ වූ ඔබ, ඔබේ ජීවිතය ගැනත් ජීවත් වෙනවා යන්නෙහි පරම අර්ථයත් පර්යේෂණාත්මකව අත් දැක ගන්න. උපන් මොහොතේ සිට මේ දක්වා, ඔබ කොපමණ වතාවක් අඬන්නට ඇතිද?. සතුටින් සිනා සෙන්නට ඇතිද?. අහස පොළව ගැටලන්නට මෙන් ඒ මේ අත හිත දුවමින්, ජීවිතේ ප්‍රශ්න ගැටලු හමුවේ කල්පනා කරන්නට ඇත්ද?. මෙසේ ඔබට දැනෙන, දුඛ වේදනාවක් දිගේ විඳව විඳවා හෝ සුඛ වේදනාවක් දිගේ පිනව පිනවා හෝ අදුක්ඛමඅසුඛ වේදනාවක් දිගේ මැන මැන හෝ ලබන ආමිස සුවය ඔබට පවත්වා ගැනීමට හැකි වුයේ කොපමණ කාලයක්ද?. ඒ අවස්ථාවේ දී, ඔබේ හිත රත් වෙලා, මත් වෙලා, තැවිලා, පිච්චිලා, ගිනි ගත්තු හැටි (සං බිහිවීම) ඔබට මතකද?. මේ සියලු වේදනා බිහි වෙලා (උදයංගම), වඩා වර්ධනය වෙලා (අත්තංගම), තාවකාලික වූ ආමිස සුවයක් ලබා දී (ආස්වාද), ඒ සුවයත් නැති වෙලා (ආදීනව), ගෙවී විනාශ වන බව (නිස්සරණ) අවධානයෙන් නිරීක්ෂණය කරමින් අවිද්‍යාමූල පටිච්චසමුප්පාද ධම්මතාවය තමන් තුලින් ම පර්යේෂණාත්මකව අත් දැක ගන්න. මෙසේ ඔබ සකස් කරන්නේ සසර දිගු වීමට හේතු වන කර්ම බීජයකි, සං ගතියකි, ණය ගනු දෙනුවකි, හේතුඵල පරම්පරාවකි.

- ❖ ඔබ සුව වේදනාවලට අන්තගාමී ව ඇලීමෙන් ද, දුක් වේදනාවලට අන්තගාමී ව ගැටීමෙන් ද, අදුක්ඛම අසුඛ වේදනා ඔස්සේ අන්තගාමී ව වැරදි සේ මැනීමෙන් ද කටයුතු කිරීම' යන 'හේතු' නිසා ම, ඔබට අවසානයේ 'සෝක, පරිදේව, දුක්, දොම්නස්, උපායාස' නැමැති 'ඵල' නිතැතින් ම උරුම වේ (දුක්ඛ අරිය සත්‍යය). මේ 'ඵල' ඔබට උරුම වුයේ, ඔබ විසින් පෙර සඳහන් කළ 'හේතු' කිරීම නිසා බව, ඔබ අන්තගාමී ව ඔබේ කැමැත්ත උදෙසා කටයුතු කළ නිසා බව ඔබ නොදනී. මේ 'ඵල' වලින් ඔබ සෑහීමකට පත් නොවී, මෙසේ ඔබට මෙවැනි දුක් සෝ සුසුම් උරුම

වුයේ, අන් අයකුගේ වරදක් නිසා යැයි සිතමින්, මේ දුක් සෝ සුසුම් නිසා, නැවත නැවතත් ඔබේ සිතේ උපදින ආමිස වේදනාවලට ඇලීමෙන්, ගැටීමෙන්, වැරදි සේ මැනීමෙන් කටයුතු කරයි. නැවත නැවතත් රාග බව (උදා: කෑදර බව,ලෝබ බව..), ද්වේෂ බව (උදා: තරහ බව, නපුරු බව..), මෝහ බව (උදා: බුද්ධිමත් බව,රූමත් බව..) ආදි සං බව සකස් කරමින්, ඔබ තුළ තව තවත් කර්ම බීජ උපදවා ගනියි. මෙසේ ඔබ විසින් ම ඇති කර ගන්නා හේතු නිසා ඵලත්, එම ඵල මුල් වීමෙන් නැවත හේතුත් සකස් වන නිසා ම, ඔබේ සසර ගමන නිමා නොවේ(සමුදය අරිය සත්‍යය).

❖ මේ සංසාර ගමනේ අනන්ත අප්‍රමාණ කාලයක්, ඔබ මේ තල හෙවත් ගති තිස් එකේ (බ්‍රහ්ම තල-20, දිව්‍ය තල-6, මිනිස් තල-1, නිරය, තිරිසන්,ප්‍රේත,භූත) නොයෙකුත් තැන්වල ඉපදිලා තියෙනවා (ඒ බව අනමතග්ග වග්ගය ආදී සූත්‍ර දේශනා රැසක සඳහන් වේ). ඒ ඉපදිලා තියෙන තැන්වල දී, ඔබට එවැනි දුක් සෝ සුසුම් උරුම වුයේ, අන් අයකුගේ වරදක් නිසා යැයි සිතමින්, ඔබ විසින් නොයෙකුත් සත්වයන්ට පුද්ගලයන්ට දැන හෝ නොදැන හිංගි, හිංසා, අවැඩ, අසාධාරණ, අපවාද, අවලාද, අපහාස ආදිය අනන්තවත් කරලා ඇති. මෙසේ ඔබ විසින් නොයෙකුත් සත්වයන් පුද්ගලයන් සමග සංසාර ගමන දිගු වීමට හේතුවන “බාහිර ණය ගනුදෙනු” ඇති කර ගෙන තියෙනවා.

❖ බුදු පියාණන් වහන්සේ තිරොකුඩ්ඩ සූත්‍රය, දේවදූත සූත්‍රය, ආදිත්ත පරියාය සූත්‍රය, බාල පණ්ඩිත සූත්‍රය ආදී සූත්‍ර දේශනාවල ඒවාට කළ හැකි ප්‍රතිකර්ම, උපකර්ම, උපක්‍රම, සම්මප්‍රයෝග පෙන්වා දී තියෙනවා. සෑම කෙනෙකුට ම සියලු සංසාර ණය ගනුදෙනු වලින් මිදී නිදහස් වෙන්නට ම උපකාර වන්නා වූ මූලික කරුණු හතරක් යථාවබෝධයෙන් ම පටිච්ච සමුප්පාද ධම්මතාවයට අනුව අත් දැක ගැනීමෙන් සම්පූර්ණ කර ගත යුතුව තිබෙනවා.

# පළමු කරුණ - කමාව ගැනීම

❖ ඔබ මඳකට නැවතී සිතා බලන්න, ඔබේ හිතේ ඔබ විසින් ම ඇති කරගත් කැමැත්ත පරිදි ම යම් දෙයක් සිදු නොවීම උදෙසා අන් අයෙකුට දොස් පැවරීම වටිනවා ද යන වග. එම කැමැත්තේ නිර්මාණකරුවා ඔබයි. ඔබ එසේ ඔබේ සිතින් ම නිර්මාණය කරගත් ඔබ කැමති ලෝකයේ සත්‍යය, විද්‍යාව ඇති හැටියට දැක ගත්තා නම්, එය කැමති ලෙස ම පවත්වා ගැනීමට කරනු ලබන නිරර්ථක උත්සාහය, නිෂ්පල බව වැටහෙනු ඇත. වරද ඇත්තේ තමන් තුළ ම බවත්, මේ සියලු කර්ම බීජ වල නිර්මාණකරුවා ඔබම බවත්, ඔබ තුළ වූ අවිද්‍යාව ම බවත් ඔබ වටහා ගනු ඇත.

❖ ඔබ දැන හෝ නොදැන භව ගමන උද්ධ කළ (බුද්ධ) උතුමන්ට, පටිච්චසමුප්පාද දහමට (ධම්ම), සං ගසා බිඳ දමමින් අරිය මග යන උතුමන්ට (සංඝ) සහ සියලු සත්වයන්ට තිනි දුෂ්චරිතයෙන් කරලා තියෙන වැරදි වලට කමාව ගැනීම සඳහා, අංගුත්තර නිකායේ දේවදූත සූත්‍රය, මජ්ඣිම නිකායේ බාලපණ්ඩිත සූත්‍රය, සංයුක්ත නිකායේ ආදිත්තපරියාය සූත්‍රය ඇසුරින් සකස් කරන ලද පහත සඳහන් ධම්ම කාරණා ඔබට යම් මාර්ගෝපදේශයක් සඳහා උපකාර කර ගත හැක. මෙම ධම්ම පදවැල් සජ්ඣායනා කිරීමෙන් පමණක් මේ කර්තව්‍ය සිදු නොවන බවත්, දහම් අර්ථය ම දැන භාවිතයට ගැනීම ඒ සඳහා උපකාර වන බවත් ඔබ විසින් ම අත් දැක ගන්න.

කායේන වාචා චිත්තේන පමාදේන මයා කථං
අච්චයන් ඛම මේ භන්තේ භූරි පඤ්ඤ තථාගත

කායේන වාචා චිත්තේන පමාදේන මයා කථං
අච්චයන් ඛම මේ ධම්ම සංදිට්ඨික අකාලික

කායේන වාචා චිත්තේන පමාදේන මයා කථං
අච්චයන් ඛම මේ සංඝ සුපටිපන්න අනුත්තර

- අනන්ත සංසාරයේ පටන් මේ මොහොත දක්වා මගේ අතින් දැන හෝ නොදැන ක්‍රියාවෙන්, වචනයෙන්, සිතින් (කායේන වාචා චිත්තේන) ලොව්තුරා බුද්ධ, පසේ බුද්ධ, අරහත් බුද්ධ ආදී අරිය උත්තමයන් වහන්සේලා (බුද්ධ) කෙරෙහි, විශේෂයෙන් ම බුදුහාමුදුරුවෝ දේශනා කළ පරම පවිත්‍ර සිරි සද්ධර්මය (ධම්ම) කෙරෙහි, සං ගසා බිඳ දමමින් ධම්මානුධම්ම පටිපදාවේ යෙදෙන අරිය උත්තමයන් වහන්සේලා (සංඝ) කෙරෙහි යම් හිංගි, හිංසා, අවැඩ, අසාධාරණ, අපවාද, අවලාද, අපහාස ආදී පාප ක්‍රියා (අරිය උපවාද) සිදු කර ගෙන ඇත්නම්, සියලු අරිය උත්තමයන් වහන්සේලා මට කමා කරන සේක්වා !!! මට කමා කරත්වා !!!.
- අනන්ත සංසාරයේ පටන් මේ මොහොත දක්වා මගේ අතින් දැන හෝ නොදැන ක්‍රියාවෙන් වචනයෙන් සිතින් තුනෙන් ම ස්වාමීන්වහන්සේලා ඇතුළු සම්මත පූජ්‍ය පක්ෂයට, අනන්ත සංසාරයේ පටන් මේ මොහොත දක්වා මා පැමිණි මේ සංසාර ගමනේ දී මට දෙමව්පියන් වූ, වැඩිහිටියන් වූ, ගුරුවරු වූ, සහෝදර සහෝදරියන් වූ, ස්වාමිපුරුෂයන් වූ, භාර්යාවන් වූ, දූ දරුවන් වූ, ඥාති හිත මිත්‍රාදීන් වූ, සේව්‍ය සේවකයන් වූ, අසල්වැසියන් වූ සියලු දෙනාට ම, සියලු ලෝක සියලු සත්වයන්ට, ආපෝ තේජෝ වායෝ පඨවි සතර මහා ධාතු භූත ශක්තියෙන් යුත් ස්වභාවධර්මයට, ගහකොළවලට යම් හිංගි, හිංසා, අවැඩ, අසාධාරණ, අපවාද, අවලාද, අපහාස ආදී පාප ක්‍රියා සිදු වූවා නම් ඒ හැමදේට ම මට කමාව ලැබේවා !!! මට කමා කරත්වා !!!.

❖ සිරි සද්ධර්මය විකෘති කොට ලිවීම හෝ දේශනා කිරීම ‘කමාව නොලැබෙන’ ආනන්තරීය පාප කම්මයකි (අංගුත්තර නිකාය, සංඝභේද සූත්‍රය). සියලු අරිය උත්තමයන් උපේක්ඛාවෙන් යුතුව ම තමන්ට සිදු කරන හිංසා අපවාද බැහැර කරන නිසා ම, එවැනි ක්‍රියා කළ අයට ම ගුණාකාරයෙන් බලවත් වූ ප්‍රතිවිපාක උරුම වේ.

❖ මේ ආකාරයට ඔබ විසින් සිදු කළ 'අරිය උපවාද' වලින්, සියලු සත්වයන්ට සිදු කළ අවැඩ අසාධාරණකම් වලින්, ජලය වාතය අපිරිසිදු කිරීමෙන් ස්වභාවධර්මයට ගහකොළවලට සිදු කළ පාප ක්‍රියා වලින්, මිදී නිදහස් විය යුතුයි. එවිට ඔබේ හිතේ තියෙන ද්වේෂයෙන්, වෛරයෙන්, ක්‍රෝධයෙන් කොටසක් ඉවත් වෙලා යයි. එසේ ම එවැනි වැරදි නැවත නොකිරීමට ඔබ තුළ අධිෂ්ඨානයක් ඇති කර ගත යුතුයි.

## දෙවෙනි කරුණ - අරිය මෛත්‍රීය පැතිරවීම

❖ ඔබ නොදන්නවා වුණාට, ඔබට නොතේරුණාට, ඔබ නොදැක්කට, සියලු මදුර මනෝහර දේට මත් වෙලා, අන්තගාමී ව ඇලීමෙන් කටයුතු කිරීම නිසා රාග ගතිත්, අන්තගාමී ව ගැටීමෙන් කටයුතු කිරීම නිසා ද්වේෂ ගතිත්, අන්තගාමී ව වැරදි සේ මැනීමෙන් කටයුතු කිරීම නිසා මෝහ ගතිත් ඔබ විසින් සකස් කර ගනී. ඔබේ හිත මත් වීම නිසා, ඔබේ ශරීරයේ ආපෝ තේජෝ වායෝ පඨවි නම් මහා භූත කම්පනය වැඩි වී කළු කිරණ (විෂ කිරණ) ශක්තියක් ඔබ විසින් විශ්වයට මුදා හරි. මෙසේ ඔබ සකස් කර ගන්නා 'රාග ද්වේෂ මෝහ ගති හෙවත් සං ගති' නිසා, 'කර්ම බීජ' නිසා ඔබ විසින් තව තවත් 'ණය ගනුදෙනු' වැඩි වැඩියෙන් ඇති කර ගනී. 'හේතුඵල පරම්පරා' දිගින් දිගටම ක්‍රියාත්මක වීම නිසාත්, ණය ගනු දෙනු අලුත් වීම නිසාත් ඔබේ සසර ගමන තව තවත් දිගු වේ.

❖ ඔබේ වචන නිසා, ඔබේ ක්‍රියා කලාපයන් නිසා, තව අයෙකුට හිංසාවක් පීඩාවක් ගෙන දුන්නා නම්, ඔබ ඔහු සමග සසර දිගු කර ගැනීමට හේතු වන ණය ගනු දෙනුවක් සාදා ගෙන ඇත්තේ නිතැතින්ම ය. තම පණ හා සමාන ව අන් අයගේ පණ සලකා අනුනට හිංසා පීඩා නොකළ යුතු වන්නේ එයින් තමන්ගේ නිවනටත් අනුන්ගේ නිවනටත් බාධක වන, සසර දිගු කිරීමට

හේතු වන 'කරුවක්' හෙවත් ණය ගනු දෙනුවක්, ඔබ විසින් ඇති කර ගන්නා නිසා වෙනි. මේ 'කරු' ඇති කර නොගැනීම (ණා) සඳහා ම ඔබ කරුණාවෙන් කටයුතු කළ යුතුය.

❖ අනන්ත සංසාරයේ පටන් මේ මොහොත දක්වා ඔබ විසින් තරහෙන්, වෛරයෙන්, ක්‍රෝධයෙන්, පටිගයෙන්, පුද්ගලයන්ට සත්වයන්ට සහ ස්වභාවධර්මයට ක්‍රියාවෙන්, වචනයෙන්, සිතින් වැරදි දේ කරමින් අවැඩ අසාධාරණකම් කරමින් විශ්වයට කළු කිරණ නිකුත් කර ස්වභාවධර්මය කිළිටි කරන්නට ඇති. අවිද්‍යාමූල පටිච්ච සමුප්පාද ධම්මතාවය ක්‍රියාත්මක වීම නිසා ඔබේ හිතේ ඇති වෙන වේගය, වේදනාව, ආවේගය තුලින්, වේගය නිසා මත් වෙලා, චිත්තා වේගයක් ඇති වෙලා, ඔබට ඔබවම පාලනය කර ගත නොහැකිව, ඔබ අන් අයට පහර දුන් අවස්ථා, බැණ වැදුන අවස්ථා අනන්තවත් ඇති. "සබ්බ පාන භූත හිතාය අනුකම්පාය දයාපන්නෝ" වීමෙන් ඒ වෙනුවට දැන් ඒ සියලු දෙනාට ම පරම මෛත්‍රිය පතුරවා, ඔබේ හිත පිරිසිදු කර ගෙන විශ්වයට පිරිසිදු සුදු චිත්ත කිරණ ශක්තියක් පැතිර විය යුතුයි. එසේ කිරීමෙන් ඔබ විසින් කිළිටි කළ විශ්වය නැවතත් පිරිසිදු කර ණයෙන් මිදී නිදහස් වන්නට හැකියාව ලැබෙනවා. මේ බව අංගුත්තර නිකායේ මෙත්තා සූත්‍රයේ, මෙත්තාවේ ආනිසංස යටතේ "යො ච මෙත්තං භාවයති..." ආදී වශයෙන් සඳහන් වෙනවා.

❖ මෛත්‍රිය නම් වූ වීත ද්වේෂී ගතියත් ඔබ තුළ ම යම් මට්ටමකට පවතින හිත නිවෙන මිදෙන ගතියකි. 'සියලු සත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා! යි' කියා වචන පද වැල් කියවීම තුලින්, ඔබේ හිතේ මෛත්‍රියක් ඇති කර ගත නොහැකි බව ඔබ ම අත් දැක ගන්න. සියලු ලෝක සියලු සත්වයන් කෙරෙහි සම ව ඇති වූ යම් මෛත්‍රී සහගත වූ දැක්මක් නිසා ම, පරම මෛත්‍රිය නම් වූ වීත ද්වේෂී ගතිය ඔබ තුළ ක්‍රියාත්මක වන බව ඔබ ම අත් දැක ගන්න.

- මෙසේ ඔබ තුළ යම් මට්ටමකට පවතින, මෛත්‍රී සහගත වූ දැක්ම, ඔබේ හිතින් ප්‍රිය අප්‍රිය ලෙස, ඔබ සාදා ගෙන තියෙන ලෝකය තුළ වූ 'යථාභූත ස්වභාවය' විද බැලීමෙන් ම, එහි සත්‍යය විද්‍යාව දැක ගැනීමෙන් ම, ඔබ කැමති ලෙස ම පවත්වා ගැනීමට කරනු ලබන නිරර්ථක උත්සාහය, නිෂ්පල බව දැක ගැනීමෙන් ම පුළුල් වේ. වරින් වර ඔබේ හිතේ උපදින්නට එන තරහව නිවාලීමට, එම දැක්ම නිතර නිතර භාවිතා වීම තුලින් තව තවත් පුළුල් වේ. මේ මෙත්ත අනුස්සති යයි. එය ක්‍රමක් ක්‍රමයෙන් ඔබේ හිතේ තදින් ම ඇති වන, තීව්‍ර වූ දුක් වේදනාවන් නිසා, බුර බුරා නැගෙන ව්‍යාපාදය පවා නිවාලීමට කෙදිනක හෝ සමත් වේ. කවදා හෝ ‘අරිය මෙත්තාවක්’ බවට ම පත් වේ. තම චිත්ත සංතානය තුළ නිච්ච වූ, සුඛ වූ, අත්ථ වූ වෛරය අනිච්ච බව, දුක්ඛ බව, අනත්ථ බව (ත්‍රිලක්ඛණය) අත් දැක ගැනීමෙන් ම, මේ වෛරයෙන් තමන්ට සදහට ම මිදී නිදහස් විය හැකි වේ.

- පරම මෛත්‍රිය පැතිරවීම

මම ද සියලු ලෝක සියලු සත්වයෝ,

- මේ සංසාර පැවැත්මේ දුකත්, එයින් මිදී නිදහස් විය හැකි බවත් යථාවබෝධයෙන් දැන දැක ගෙන සතර අපා දුකින් මිදී සෝවාන් ඵලයෙන් නිදුක් වෙත්වා..!
- කාමරාග පටිග තුනී කර දාහයෙන්, අසහනයෙන් මිදී සකදාගාමී ඵලයෙන් නිරෝගී වෙත්වා..!
- කාමරාග පටිග සහමුලින් ම නැති කර නිරාමිස සුවයක් ලබා අනාගාමී ඵලයෙන් සුවපත් වේවා ..!
- සියලු කෙලෙසුන්ගෙන් මිදී නිදහස් වී උතුම් අරහත් ඵලයෙන් ම දුකෙන් මිදෙත්වා ..!
- පරම නිබ්බාන සුවයෙන් සුවපත් වෙත්වා..!!!

❖ මෙසේ සියලු ලෝක සියලු සත්වයන් කෙරෙහි අරිය මෛත්‍රීය පැතිර වීමෙන් පසු, රතන සූත්‍රයේ පෙන්වා දුන් පරිදි හේතුඵල දහමට අනුකූල ව ‘සත්‍යය ක්‍රියාවක්’ කිරීමෙන් පිරිසිදු සුදු චිත්ත කිරණ ශක්තියක් විශ්වයට පැතිර විය හැකියි.

- පටිච්ච සමුප්පාද ධම්මතාවය පිළිබඳව යථාවබෝධයෙන් යුතුව ම බුද්ධ, ධම්ම, සංඝ සත්‍යයේ පිහිටා මෙම අධිෂ්ඨානමය සත්‍යය ක්‍රියාව සිදු කළ හැක.
- දැන් මාගේ සිත පිරිසිදුයි. අවංකවම පිරිසිදුයි. දැන් මාගේ සිත රාගයෙන් තොරයි, ද්වේෂයෙන් තොරයි, මෝහයෙන් තොරයි. වීත රාගී, වීත ද්වේෂී, වීත මෝහී සිතක් පවතින මේ මොහොතේ මාගේ සිතේ ඇති වී තිබෙන යහපත් චිත්ත කිරණ ශක්තිය, පිරිසිදු සුදු චිත්ත කිරණ ශක්තිය දස දහසක් සක්වල වෙත පැතිරේවා!!!
- පිරිසිදු චේතනාවක් ඇති ව සියලූ ම මිනිසුන්, දෙවියන්, බ්‍රහ්මයන්, භූත ප්‍රේත තිරිසන් නිරය ආදී සතර අපාගත සත්වයන් ඇතුළු තල තිස් එක තුළ ම සිටින සියලූ ම සත්වයන් වෙත පිරිසිදු චිත්ත කිරණ පතුරවමි. සියලූ ම සත්වයන් හට යහපතක් ම වේවා! සුවයක් ම වේවා! සැපතක් ම වේවා! සහනයක් ම වේවා!.
- ආපෝ තේජෝ වායෝ පඨවි සතර මහා ධාතු භූත ශක්තියෙන් සෑදී ඇති විශ්වය පිරිසිදු වේවා! යහපත් වේවා!.
- තල තිස් එක තුළ ම සිටින සියලූ ම සත්වයන්ගේ සිත් තුළ මෙත්තා, කරුණා, මුදිතා, උපේක්ඛා යහපත් සිතුවිලි ඇති වේවා! රාගයෙන් තොර වේවා! ද්වේෂයෙන් තොර වේවා! මෝහයෙන් තොර වේවා! අවිද්‍යාව දුරු වේවා!.
- තල තිස් එක තුළ ම සිටින සියලූම සත්වයන් හට යහපතක් ම වේවා! සැපතක් ම වේවා! සහනයක් ම වේවා!. සදහට ම සංසාර දුකින් මිදී නිදහස් ව පරම නිබ්බාන සුවයෙන් ම සුවපත් වෙත්වා!

❖ අංගුත්තර නිකායේ, සීහනාද වග්ගයේ, වෙලාම සූත්‍රයේ "මෙත්ත චිත්තං භවෙය්‍ය, ඉදං තතො මහප්ඵලතරං" ලෙස, බුදුන් වහන්සේ ප්‍රමුඛ මහා සංඝයා වහන්සේලාට මහා දානමය පුණ්‍ය ක්‍රියා සිදු කිරීමෙන් ලැබෙන ආනිසංස වලට වඩා මොහොතක් පරම මෛත්‍රීය පැතිරවීම නිසා ලැබෙන ආනිසංස මහත් ඵල බව සඳහන් වේ. එසේ ම සත්‍යය ක්‍රියාවක් සිදු කරමින් විශ්වයට පිරිසිදු සුදු චිත්ත කිරණ ශක්තියක් පැතිරවීම ඊටත් වඩා ආනිසංස ලබා දේ. මෙසේ පරම මෛත්‍රීය පැතිර වීමෙන් සහ සත්‍යය ක්‍රියාවක් සිදු කිරීමෙන්, අප විසින් කිළිටි කළ විශ්වය නැවතත් පිරිසිදු කර ණයෙන් මිදී නිදහස් වෙන්නටත්, අපේ හිතේ යම් පුද්ගලයෙක් හෝ සත්වයෙක් හෝ කෙරෙහි ඇති වූ යම් ද්වේෂයක්, වෛරයක් නිසා සිදු කර ගත් සංසාර ණය ගනු දෙනු වලින් මිදී නිදහස් වෙන්නටත් පුළුවන්කම තියෙනවා.

## තුන්වෙනි කරුණ - පින් අනුමෝදන් කිරීම

❖ ඔබ හිතනවා ඇති, ඔබට නිවන් දකින්නට තවම බැරි වුණේ 'පින් මදි නිසා' කියලා. හොඳට කල්පනා කරලා බලන්න, 'පින්' කියන්නේ මොනවාද කියලා. ඔබ යම් යහපත් වැඩක් සිදු කිරීම නිසා හෝ යහපත් චේතනාවක් ඇති වීම නිසා හෝ ඔබේ හිත 'පිනා' යාමෙන් පින ජනිත වේ (හදයං පිනාති පුණ්‍යං). ඒ අවස්ථාවේ දී ඔබ සැප සම්පත් වලට ආශාවෙන්, දෙව් මිනිස් සැප වලට ආශාවෙන් නැවත නැවතත් රාගයෙන් තණ්හාවෙන් එවැනි සැප සම්පත් පතයි නම්, පැතුම් ප්‍රාර්ථනා සිදු කරයි නම්, එම අවස්ථාවේ දී ඔබ කිළිටි වූ කෙලෙස් සිතක් ඇති කර ගැනීම හේතුවෙන්, ඒ පින අකුසලයක් බවට පත්වේ. මෙහිදී කළු ගති හෙවත් 'කුණු සලා හැරීමක්' සිදු නොවන නිසා 'කුසලයක්' සිදු නොවේ. ඔබ විසින් සසර දිගු වීමට හේතු වන පිනක්, අකුසලයක් සිදු කර ගනියි. ඔබ පැතූ සැප විපාක උරුම වීමට, ඔබ නැවතත්

උපතක් ලබයි. එහෙම නම් ඔබ තේරුම් ගනීවි, පින් නිසාත් ඔබ මේ ගමන් කරන සංසාර ගමන දික් වෙන බව.

- ❖ මේ විශ්වය තුළ ඔබට උදව් උපකාර කළ, මග පෙන් වූ, පිහිට වූ, සහයෝගය දැක් වූ බොහෝ අය ඉන්න පුළුවන්. ස්වාමීන් වහන්සේලා, දෙමව්පියන්, වැඩිහිටියන්, ගුරුවරුන්, අඹුදරුවන්, ඥාති හිත මිත්‍රාදීන්, සේව්‍ය සේවකයන්, අසල්වැසියන් මෙන්ම, හරකුන් බල්ලන් වැනි සතුන් පවා ඔබ පැමිණි මේ සංසාර ගමනේ දී කවදා කෙදිනක දී මොන යම් ආකාරයකින් හෝ ඔබට උදව් උපකාර කරන්නට ඇති. ඒ අනුව ඔබ ඒ අයට ණයයි. මේ ණය ගෙවා ඉවර නැති බැවින් නැවත නැවතත් ඔබ ඒ අය වටා ද, ඒ අය ඔබ වටා ද ණය ගෙවීම සඳහා ම ඉපදීම සිදු වේ. එහෙත් ඔබ ඒ බව නොදැන නැවත නැවතත් ඒ අයට ණය වීමෙන් ඔබේ නිවන ප්‍රමාද වේ. එම නිසා ඔබ අලුතෙන් ණය නොවෙන්නටත් වෙච්ච් ණයෙන් මිදී නිදහස් වෙන්නටත් කටයුතු කළ යුතුව ඇත.
- ❖ අද මිනිසෙකු හැටියට ඉපදිලා ඉන්න ඔබ හැම කෙනෙකුට ම, මේ ජීවිත කාලය තුළ හෝ පෙර ජීවිත කාලයන් තුළ සිදු කරගත් විශාල පින් කන්දක් (පුබ්බේත කත පුඤ්ඤතා ශක්තියක්) උරුම වෙලා තියෙනවා. මේ පින් උපාදානය කරගෙන පුඤ්ඤාභි සංඛාර හැටියට පවත්වාගෙන ගියොත්, ඔබේ නිවන ප්‍රමාද වෙනවා. ඒ නිසා මේ පින් කන්ද, ඔබ විසින් සියලු සත්වයන්ට සම සේ අනුමෝදන් කළ යුතුයි. පින් අවශ්‍ය අයට, පින් ගන්න පුළුවන් අයට, පින් ගන්න බැරි අයට, පින් ගත්තත් නැතත් අනන්ත සංසාරයේ ඔබට උදව් උපකාර කරලා ණය තියෙන සෑම දෙනාටමත්, පින් කර ගන්නට නොහැකිව ඥාති ප්‍රේතයන් හැටියට ඉන්න අය ඇතුළු සියලු සත්වයන්ට සම සේ පින් දිය යුතුයි. ඛුද්දක නිකායේ තිරොකුඩ්ඩ සූත්‍රයේ "ඉදං වො ඥාතීනං හොතු" , "උන්නමෙ උදකං වුට්ඨං යථා නින්නං පවත්තති" ලෙස ඥාති ප්‍රේතයන්ට පින් පමුණුවා, ඒ අයට

එම දුගතිගාමී උප්පත්තියන් ගෙන් මිදී නිදහස් වීමට පිහිට විය හැකි බව සඳහන් වෙනවා.

❖ ඔබ පළමුව සියලු සත්වයන් සමග ඇති කරගත් සංසාර ණය ගනුදෙනු වලින් තමන් මිදී නිදහස් වීම සඳහා (සම්බදං) කාටවත් අඩු පාඩුවක් නැතුව විශේෂයක් නැතුව සියලු දෙනාට ම සමසේ පින් කැප කරලා පින් පවරලා පින් අනුමෝදන් කළ යුතුයි. දෙවනුව ඒ අය (භූත ප්‍රේත පරදත්ථුප ජීවීන් ආදී) මුදවා නිදහස් කිරීමට, ඒ අයට යහපතක් සිදු කිරීමට (සම්පත්ති) කටයුතු කළ යුතුයි. නිවන් මගට උපකාර වන ලෙස සියලු සත්වයන්ට පින් පතුරවා පින් අනුමෝදන් කර පිහිට විය යුතුයි. තෙවනුව ඔබට මෙසේ පින් අනුමෝදන් කිරීමෙන්, ඔබේ හිතේ තියෙන රාග, ද්වේෂ, මෝහ නම් සං ගති පහදා ඉවත් කරගැනීම (සම්පදං) පහසුවේ. තිරොකුඩ්ඩ සූත්‍රයේ සඳහන් "එත්තාවතාව අම්හේහී සම්බදං පුණ්‍යා සම්පදං" යන ධම්ම කරුණ තුළ ඒ බව සඳහන් වේ.

❖ කෙනෙක් මියගිය විට එම ඥාතියා නමින් පළමුව පින්දීම නුසුදුසුයි. ඔබ කළයුතු වන්නේ පළමුව තම තමන් නමින් අතීත සංසාරයේදී මියගිය සියලු දෙනා සිහිපත් කර සමසේ පින් අනුමෝදන් කර පසුව ඒ මියගිය ඥාතියා හටත් පින් අනුමෝදන් කිරීමයි. ඔබ විසින් අතේ ඇඟිලි දිගු කොට (අංජලිකරණීය) පින් දෙන විට ඉන් නිකුත් වන විශාල කිරණ ශක්තිය නිසා සියුම් ශරීර ඇති අයට (භූත ප්‍රේත ආදී) එම පින් අනුමෝදන් කර ගැනීම අපහසු වේ. ඒ නිසා ඇඟිලි වකුටු කර (අංගුලිකරණීය) හෝ නමා පින් දිය යුතුය. මෙය ඔබ විසින් විශේෂයෙන් පින් අනුමෝදනාවක් සිදු කරන විටදී පමණක් අනුගමනය කළ හැකි පිළිවෙතක් පමණක් බව අත් දැක ගන්න.

❖ ඒවගේම ඔබ විසින් තේරුම් ගත යුතු වැදගත් ම කරුණ වන්නේ පින් අනුමෝදන් කිරීම සඳහා සුදුසු වේලාවක්, තැනක්, ඉරියව්වක්, පද සජ්ඣායනාවක්, වාක්‍ය ඛණ්ඩයක්, පද මැතිරිල්ලක් නොමැති

බවයි. ඔබේ හද පහන් වන ඕනෑ ම වේලාවක කොයි ඉරියව්වක සිට හෝ ඔබට පින් අනුමෝදන් කළ හැකිය. ඒ සඳහා හේතු වන්නේ ඔබේ හිතේ ජනිත වන චිත්ත ප්‍රසාදය සහ ඔබට ම හැඟෙන යහපත් වූ සිතුවිලි සමුදායයි.

❖ ඒ අනුව ඔබට පුළුවන්, ඔබ විසින් ජනිත කර ගන්නා සියලු පින්, සංසාර ණය ගෙවන්නට උපකාර කර ගන්න. ඔබ විසින් පරම මෛත්‍රීය පැතිර වීමෙන් සහ සත්‍යය ක්‍රියාව සිදු කිරීමෙන් රැස් කර ගත් පුණ්‍ය සම්භාරයන් මෙන් ම අතීත සංසාරයේ දී රැස් කර ගත් සියලුම පුණ්‍ය සම්භාරයන් සියලු සත්වයන්ට සම සේ අනුමෝදන් කිරීමෙන් සංසාර ණය ගනුදෙනු වලින් මිදී නිදහස් විය හැකියි. ඔබ විසින් පින් පැවරීම සිදු කරන ආකාරය වැරදි නම් කිසිවෙක් ඔබ දෙන පින් ලබා නොගනී. ඒ නිසා පින් දෙන අවස්ථාවේ දී ඔබ රාගයෙන් ද්වේෂයෙන් මෝහයෙන් තොර වූ පිරිසිදු සිතක් මොහොතකට පවත්වා ගෙන එනම් තුන් සිත පහදා ගෙන, තිරෝකුඩ්ඩ සූත්‍රයේ සඳහන් පහත ධම්ම කරුණු කාරණා වලින් අදහස් කරන ධම්මතාවය, යථාවබෝධයෙන් ම දැක ගෙන නිවැරදිව පින් අනුමෝදන් කළ යුතුයි.

- එත්තාවතාව අම්හේහි සම්බදං පුණ්‍ය සම්පදං
  සබ්බේ දේවා අනුමෝදන්තු සබ්බ සම්පත්ති සිද්ධියා
  එත්තාවතාව අම්හේහි සම්බදං පුණ්‍ය සම්පදං
  සබ්බේ භූතා අනුමෝදන්තු සබ්බ සම්පත්ති සිද්ධියා
  එත්තාවතාව අම්හේහි සම්බදං පුණ්‍ය සම්පදං
  සබ්බේ සත්තා අනුමෝදන්තු සබ්බ සම්පත්ති සිද්ධියා

- ඉදං මේ ඤාතීනං හෝතු සුඛිතා හොන්තු ඤාතයෝ
  ඉදං මේ ඤාතීනං හෝතු සුඛිතා හොන්තු ඤාතයෝ
  ඉදං වෝ ඤාතීනං හෝතු සුඛිතා හොන්තු ඤාතයෝ

- අනන්ත සංසාරයේ පටන් මේ මොහොත දක්වා, මා විසින් රැස් කර ගන්නා ලද සියලූ ම පුණ්‍ය සම්භාරයන් සියලු දෙවියන්, බ්‍රහ්මයන්, සියලු භූත ප්‍රේත තිරිසන් නිරය ආදී සතර අපාගත සත්වයන් ද ඇතුළු තල තිස් එක තුළ ම සිටින සියලූ ම සත්වයන්ට සම සේ පින් පතුරවා පින් පිහිටුවා පින් දෙමි. පින් කැප කොට පින් පවරමි. පින් අනුමෝදන් කරමි. පින් අනුමෝදන් වෙත්වා! පින් අත්පත් වෙත්වා!.

- අනන්ත සංසාරයේ පටන් මේ මොහොත දක්වා, මා විසින් රැස් කර ගන්නා ලද සියලූ ම පුණ්‍ය සම්භාරයන් මියගිය මට ඥාති සම්බන්ධකම් ඇති අයටත් (ඉදං මේ ඥාතීනං) වෙනත් අයට ඥාති සම්බන්ධකම් ඇති අයටත් (ඉදං වෝ ඥාතීනං) සම සේ පින් පතුරවා පින් පිහිටුවා පින් දෙමි. පින් කැප කොට පින් පවරමි. පින් අනුමෝදන් කරමි. පින් අනුමෝදන් වෙත්වා! පින් අත්පත් වෙත්වා!.

- අනන්ත සංසාරයේ පටන් මේ මොහොත දක්වා, මා විසින් රැස් කර ගන්නා ලද සියලූ ම පුණ්‍ය සම්භාරයන් අනන්ත සංසාරයේ පටන් මේ මොහොත දක්වා මා පැමිණි මේ සංසාර ගමනේ දී මට මග පෙන්වූ ස්වාමීන්වහන්සේලාට මට උදව් කළ උපකාර කළ දෙමව්පියන්ට, වැඩිහිටියන්ට, ගුරුවරුන්ට, සහෝදර සහෝදරියන්ට, ස්වාමිපුරුෂයන්ට, භාර්යාවන්ට, දූ දරුවන්ට, ඥාති හිත මිත්‍රාදීන්ට, සේව්‍ය සේවකයන්ට, අසල්වැසියන්ට, ක්‍රියාවෙන් වචනයෙන් සිතින් සහයෝගය දැක් වූ පිහිට වූ සියලු ලෝක සියලු සත්වයන්ට, සම සේ පින් පතුරවා පින් පිහිටුවා පින් දෙමි. පින් කැප කොට පින් පවරමි. පින් අනුමෝදන් කරමි. පින් අනුමෝදන් වෙත්වා! පින් අත්පත් වෙත්වා!.

- අනන්ත සංසාරයේ පටන් මේ මොහොත දක්වා, මා විසින් රැස් කර ගන්නා ලද සියලූ ම පුණ්‍ය සම්භාරයන් මා පැමිණි මේ සංසාර ගමනේ දී මා අතින් දැන හෝ නොදැන මරණයට පත් වූ, දුක් වේදනාවකට පත් වූ, සිත් රිදවීමකට ලක් වූ සියලු පුද්ගලයන්ට සහ සත්වයන්ට සම සේ පින් පතුරවා පින් පිහිටුවා පින් දෙමි. පින් කැප කොට පින් පවරමි. පින් අනුමෝදන් කරමි. පින් අනුමෝදන් වෙත්වා! පින් අත්පත් වෙත්වා!

- අනන්ත සංසාරයේ පටන් මේ මොහොත දක්වා, මා විසින් රැස් කර ගන්නා ලද සියලූ ම පුණ්‍ය සම්භාරයන් තල තිස් එක තුළම සිටින සියලුම සත්වයන් විසින් අනුමෝදන් කර ගනිමින් ඔවුන් කෙරෙහි ඇති සියලු ආකාර වූ ණය ගනුදෙනු වලින් මාව මේ මොහොතේ ම මුදවත්වා!!! එසේම මට ණයගැති අයව ද එම ණයගැති බවෙන්, මම මුදවා නිදහස් කරමි. නිදහස් වෙත්වා!!!

- තවද මේ අනුමෝදන් කළ සියලූ ම පුණ්‍ය ශක්තීන් සියලූ ම මිනිසුන්ට, දෙවියන්ට, බ්‍රහ්මයන්ට, භූත ප්‍රේත තිරිසන් නිරය ආදී සතර අපාගත සත්වයන්ට, අසඤ්ඤ තලවල සිටිනා සත්වයන් ඇතුළු තල තිස් එක තුළම සිටින සියලුම සත්වයන්ට, චතුරාර්ය සත්‍යය ධර්මාවබෝධය ලැබ, සංසාර දුකින් සදහටම මිදී නිදහස්ව පරම නිබ්බාන සුවයෙන් සුවපත් වන්නට ම උදව් වේවා! උපකාර වේවා! උපනිශ්‍රය වේවා! හේතු වාසනා වේවා!

❖ මෙසේ පින් අනුමෝදන් කිරීමෙන්, ඔබට ඔබේ චිත්ත සංථානයේ තැන්පත්ව තිබෙන සං ගති පහදා ඉවත් කර ගැනීම පහසු වේ. ‘ඉදං මෙ පුඤ්ඤ කම්මං ආසවක්ඛයා වහං හොතු සබ්බ දුක්ඛා පමුඡ්ජතු’ සහ ‘ඉමිනා පුඤ්ඤ කම්මෙන මාමෙ බාල සමාගමො…’ යන ධම්ම කාරණා තුළ ඒ බව සඳහන් වේ.

# හතරවෙනි කරුණ - නිවන් මග යාමට උපකාර කිරීම

- ❖ බුදුපියාණන් වහන්සේ දේශනා කළ පරම පවිත්‍ර නිර්මල සිරි සද්ධර්මය දැන දැක ගන්නට, ධම්මානුධම්ම පටිපදාවේ පිහිටන්නට පුළුවන් විදිහට, භෞතික සහ ලෞකික වශයෙන් ඔබ විසින් දෙව් මිනිසුන්ට යුතුකම් වගකීම් ඉටු කළ යුතුයි. ඔබේ හිතේ මිනිස් ගුණධර්ම මතු කරගෙන, සියලු සත්වයන් කෙරෙහි පරම මෙත්තාවෙන් යුතුව, ඔබට අද ලැබිලා තියෙන මේ ශක්තීන් හැකියාවන් අනුව, ඔබේ සිතුවිලි, ක්‍රියාව, වචනය තුලින් සහ දේපල සම්පත් යොදා ගෙන තමනුත් ධම්මානුධම්ම පටිපදාවේ හැසිරෙමින් අන් අයවත් එම මාර්ගයට යොමු කිරීමට කටයුතු කළ යුතුයි. ඒ සඳහා විශේෂයෙන් ම ධම්ම දානය මගිනුත් වස්තු දාන, ආහාර දාන, වස්ත්‍ර දාන ආදියෙනුත් අනිවාර්යයෙන් ම මුළු ජීවිත කාලය තුළ ම සියලු සත්වයන්ට උදව් උපකාර කළ යුතුයි.

- ❖ ඉහත සඳහන් කළ කරුණු හතර (කමාව ගැනීම, පරම මෛත්‍රීය පැතිරවීම සහ සත්‍යය ක්‍රියාව, පින් අනුමෝදන් කිරීම, නිවන් දැක ගැනීමට උපකාර වන නිවැරදි ධර්ම මාර්ගයේ යන්න සියලු සත්වයන්ට උදව් උපකාර කිරීම) පටිච්ච සමුප්පාද ධම්මතාවයට අනුව නිවැරදිව භාවිතය තුළින් ම, මේ සංසාර ගමනේ තමන් බැඳුණු ‘බාහිර (බහිද්ධ) ණය ගනුදෙනු’ හෙවත් ‘බහි ජටා’ වලින් (සියයට පනහක් පමණ වූ ණය ගනුදෙනු වලින්) මිදී නිදහස් වෙන්න පුළුවන් කියන එක ඔබට ම යථාවබෝධ වේවි. මේ අනුව ඔබේ හිත වික්ෂෝපයෙන් මිදී යම් මට්ටමකට, මෙත්තා, කරුණා, මුදිතා, උපේක්ඛා කියන පිරිසිදු තත්වයට පත් වෙනවා. පටිච්ච සමුප්පාද ධම්මතාවය හෙවත් හේතුඵල දහම දැන දැක ගැනීමට, ධම්මානුධම්ම පටිපදාවේ පිහිටන්නට මේ කරුණු හතර මහෝපකාරී වෙනවා. ‘බහි ජටා වෙන් මෙන් ම අන්තෝ ජටාවෙන්’ මිදී නිදහස් වීමට හැකියාව ලැබෙනවා.

- මේ නොනවත්වා ම කෙරෙන රිය ගමනට අවශ්‍ය ශක්තිය දෙන, ඒ ඒ සත්වයා ම බිහි කරගත්, නැවත නැවතත් උපදවා ගන්නා විඤ්ඤාණ ශක්තියෙන්, ගති ලක්ෂණ වලින් , කර්ම බීජ වලින් මිදී නිදහස් වීම; 'අභ්‍යන්තර (අජ්ඣත්ත) ණය ගනුදෙනු හෙවත් අන්තෝ ජටා' වලින් මිදී නිදහස් වීම හෙවත් බුද්ධ භාෂිතයේ විනය සූත්‍ර ගණනාවකින් පෙන්වා දුන් 'රාග විනය, ද්වේෂ විනය, මෝහ විනය' වීමයි. කුසලස්ස උපසම්පදා වීමයි. විනෙය්‍ය ලොකෙ අභිජ්ඣා දොමනස්සං වීමයි. යො ධම්මො යො විනයො සො භාසිතබ්බො වීමයි. මේ සඳහා උපකාරී වන්නේ පටිච්ච සමුප්පාද ධම්මතාවය හෙවත් හේතුඵල දහම දැන දැක ගැනීමෙන් ම 'බුද්ධ ආනාපාන සති සමාධිය' භාවිතයට ගැනීමයි (භාවනා). යථාභූත ඥාන දර්ශනයෙන් යුතුව ම 'චතුරා රක්ඛා හෙවත් සතර කමටහන්' භාවිතයට ගැනීමයි.

- ඔබට "රාග විනය, ද්වේෂ විනය, මෝහ විනය" වීමට හෙවත් ධම්මානුධම්ම පටිපදාවේ පිහිටන්නට අවශ්‍ය වන යථාභූත ඥාන දර්ශනය ඇති වීම පිණිස ම පහත ධම්ම කරුණු උපකාර වේවි.

- ඔබ හැමවිට ම උත්සහ කරන්නේ ඔබේ ඇස, කණ, නාසය, දිව, ශරීරය, මන අන්තගාමීව පිනවන්නට නොවේද?. මෙසේ කොයි තරම් පිනවීමට කටයුතු කලත් ඔබට සෑහීමක්, දැන් ඇති යැයි දැනෙනවාද?. ජීවිත කාලය පුරාවට ම ඔබ මෙවැනි ක්‍රියා කෝටි වාරයක් සිදු කලත්, අඩුවක් හිඟයක් මදිකමක් හිතට දැනෙනවාමයි. ඒ මේ සියල්ලෙන් ලැබෙන ආමිස සුවය තාවකාලික නිසාවෙනි. ඔබ හැමවිට ම ඇති වී නැති වී යන ඒ ආමිස සුවය නැවත නැවත සොයයි. ජීවිතේ පවතින තුරාත්, අවසානයේ මිය යන මොහොතේත්, ඔබ සොයන්නේ මේ ආමිස සුවයමයි. ඔබ සොයන, ඔබ පතන මේ 'ආමිස සුවය' නැවත නැවතත් ඔබට උරුම කර දීමට, ඔබ මේ සංසාරයේ තල තිස් එක පුරා ම, ඔබ එකතු කර ගත්

රාග, ද්වේෂ, මෝහ ගති වල ප්‍රබලත්වයට අනුව, නියාම ධම්මතාවයට අනුව නැවත නැවතත් ඉපදී, මැරී මැරී ගමන් කරයි.

- සසර පුරුද්ද නිසාම, ඔබේ සිත ප්‍රිය මනාප මදුර මනෝහර රූප ඔස්සේ ඇදී බැඳී යයි. අප්‍රිය අමනාප රූප ඔස්සේ ගැටී එයින් වෙන් වීමට කටයුතු කරයි. මෙසේ ඇසින් දකින රූප, කනින් අසන ශබ්ද රූප, නාසයට දැනෙන ගඳ සුවඳ රූප, දිවට දැනෙන රස රූප, ශරීරයට දැනෙන පහස රූප, මනසට දැනෙන සිතුවිලි රූප, දෙයාකාර වුයේ ඔබේ හිතේ එම රූප නිමිති කර ගෙන ඇති වන කැමැත්ත සහ අකමැත්ත නිසා නොවේද?. ඒ අනුව ඔබේ හිතේ, ඔබ කැමති ප්‍රිය රූප නිසා සුඛ වේදනාත්, ඔබ අකමැති අප්‍රිය රූප නිසා දුක වේදනාත්, එතරම් සුවත් නැති දුකකුත් නැති අදුක්ඛම අසුඛ වේදනාත් ඇති වීම ස්වභාවික බවත් ඔබේ හිතට, රත්වීමක්, මත්වීමක්, බරක් (සමුදය) ඇති නොවන බවත් අත් දැක ගන්න.

- ඔබ, පටිච්චසමුප්පාද ධම්මතාවය අත් දැක ගන්න. ඔබේ හිතේ දුක ඇති වෙන්නේ ම, ඔබ කැමති දෙයක් කැමති ආකාරයෙන් පවත්වා ගැනීමට බැරිවුණ නිසා (අප්‍රිය බවක්) නොවේද. කැමති දේ කැමති ලෙස ම සිදුවිම (ප්‍රිය බවක්) සතුටක් නම්, එසේ සිදු නොවීම දුකක් වුයේ, 'දුක' යන්න 'සතුටේ ම දෙවෙනි වේෂය' නිසා නොවේද. මේ දුක සැප දෙකෙහි ම දෝලනයට හේතු වූ නිමිත්ත, එනම් 'තම තමන් කැමති දේ, කැමති ආකාරයෙන් නිශ්චිතව ම පවත්වා ගැනීම' හිත තුළ නිර්මාණය කලේ කවුද? කුමක් නිසාද?

- එසේ නම්, මේ ආකාරයට තරහව, වෛරය, ක්‍රෝධය, අනුකම්පාව දයාව, කරුණාව, ආදරය ලෙස සිතේ ඇති වෙන මේ හැගීම් මොනවාද?. එසේ, වරකදී එකිනෙකට වෙනස් ආකාරයේ හිත රත් වෙන, මත් වෙන ගිනි ගන්නා, තැවෙන, දැවෙන වේදනාත්, තවත් වරෙකදී හිත නිවෙන, මිදෙන, සැනසෙන වේදනාත්, ඇති වන්නේ ඔබ තුළ ම ඔබේ හිත තුළ ම නොවේද?.

❖ එහෙත් මේ සියලු රූප තුළ, සැඟව පවත්නා යථා ස්වභාවය නොදැකීම නිසා ම, ඔබට දැනෙන සුඛ වේදනාව දිගේ පිනව පිනවා අන්තගාමී ව ඇලීමෙන් (කාමරාගයෙන්) කටයුතු කරයි. දුක් වේදනාව දිගේ විඳව විඳවා අන්තගාමී ව ගැටීමෙන් (පටිගයෙන්) කටයුතු කරයි. එතරම් සුවත් නැති දුකකුත් නැති අදුක්ඛම අසුඛ වේදනාව දිගේ අන්තගාමී ව වැරදි ලෙස මැනීමෙන් (මානයෙන්) කටයුතු කරයි. මේ නිසා ඔබේ හිත රත් වෙන හැටි, මත් වෙන හැටි, හිතට බරක් දැනෙන හැටි, සං උදය වන හැටි, හිතේ ඇති වන මේ ස්වභාවය විකෘති බව, 'අස්වාභාවික බව', ඔබම අවිද්‍යාමූල පටිච්චසමුප්පාද ධම්මතාවය අනුව ම අත් දැක ගන්න.

❖ එම ආමිස දුක වේදනා හෝ ආමිස සුඛ වේදනා හෝ ආමිස අදුඛම අසුඛ වේදනාව ද, ඒ වේදනාව ඇති වීමට මුල් වූ නිමිති ද, එහි නියත ලක්ෂණයක් වූ වෙනස් වීමට, විපරිණාමයට භාජනය වේ. අවසානයේ ඔබ කැමති දෙය සිදු නොවීම නිසා (යම්පිච්ඡං න ලභති තම්පි දුක්ඛං), ඔබට අවසානයේ සෝක, පරිදේව, දුක්, දොම්නස්, උපායාස නිතැතින් ම උරුම වේ (දුක්ඛ අරිය සත්‍යය).

❖ ඔබේ හිතට ඊර්ෂියා සහගත හැඟීමක් දැනෙන විට ඔබේ හිත රත් වෙන හැටි, මත් වෙන හැටි, හිතට බරක් දැනෙන හැටි, සං උදය වන හැටි, හිතේ ඇති වන මේ ස්වභාවය, විකෘති බව, 'අස්වාභාවික බව' ඔබ ම අත් දැක ගන්න. මෙසේ වන්නේ ඔබේ හිතේ අරතිය නම් වූ ඉස්සා මජ්ජරිය බවක්, මකු බවක්, ඊර්ෂියා බවක්, හිත කිළිටි කරන, කළු ගතියක් ඇති වූ නිසයි (දුගති). ඔබේ යහළුවෙකු විභාගයක් ඉහලින් ම සමත් වීම ගැන ඔබේ හිතට දැනෙන්නේ සුව වේදනාවක් නම්, ඔබට ඔහුට හදවතින් ම සුබ පැතිය හැකි නම්, ඒ ඔබ තුළ 'මුදිතා' නම් වූ හිත නිවෙන මිදෙන සුදු ගතියක් (සුගති) ඇති වූ නිසයි. එය, ඔබේ හිතින් ප්‍රිය අප්‍රිය ලෙස, ඔබ සාදා ගෙන තියෙන ලෝකය තුළ වූ 'යථාභූත ස්වභාවය' විද බැලීමෙන් ම,

ඔබ ලබන්නා වූ දැක්මකි. ඒ දැක්ම නිසාම ඇති වෙන මුදිතා බවකි. මෙය ද මෙත්ත අනුස්සති යයි. එවිට ඔබේ හිතට දැනෙන්නේ සැහැල්ලුවකි. සැනසීමකි. නිවීමකි. හිතේ ඇති වන මේ ස්වභාවය ‘ස්වාභාවික බව’ ඔබ ම අත් දැක ගන්න.

❖ ඔබ විසින් මේ ලෝකයේ පවතින මදුර මනෝහර ලස්සන යැයි සලකන සියලු දේ (ඔබ සුබ යැයි සලකන සියලු දේ) නිර්මාණය වී පවතින්නේ ද, නානා විධ වූ ගති ලක්ෂණ වලින් බවත්, මේ කොටස් සියල්ල එකට එක් වී පවතින විට පෙනෙන්නේ මායාකාරී දර්ශනයක් බවත්, එය එහි නියම ස්වභාවය, එහෙම නැත්නම් එහි ‘යථාභූත ස්වභාවය’ නොවන බවත් ඔබට වැටහෙනු ඇත. බඹයක් පමණ වූ ඔබේ ඔය ශරීර කූඩුව තුළ, ඔබ විසින් ම, ඔබේ හිතින් ප්‍රිය අප්‍රිය ලෙස, කැමති අකමැති ලෙස ඔබ සාදා ගෙන තියෙන ලෝකය තුළ වූ ‘යථාභූත ස්වභාවය’ විද බලන්න. මෙසේ ඔබ ලබන ආමිස සුවය තාවකාලික බව, නිෂ්පල බව, හරසුන් බව කෙමෙන් කෙමෙන් ඔබට ම වැටහෙන්නට ඉඩ හරින්න. එවිට ඔබ තුළ ‘යථා භූත ඥාන දර්ශනයක්’ ඇති වෙන්නට ඉඩ ප්‍රස්ථාව ලැබෙනු ඇත. එවිට ඔබ තුළ පැළපදියම් වී පවතින, සියලු දේ සුබ යැයි සලකා රාගයෙන් මත් වී කටයුතු කරන ගතිය, කෙමෙන් කෙමෙන් අත හැරෙනු ඇත (සුබ අතහැරීයාම : අසුබ). මේ අසුබ අනුස්සති යයි. හුදෙක් පද මැතිරිල්ලක් සජ්ඣායනාවක් නොවේ.

❖ සමහර ඇසින් දකින රූප, කනින් අසන ශබ්ද රූප, නාසයට දැනෙන ගඳ සුවඳ රූප, දිවට දැනෙන රස රූප, ශරීරයට දැනෙන පහස රූප, මනසට දැනෙන සිතුවිලි රූප නිසා, ඔබේ හිතට සුව වේදනාවක් දැනෙන විට, ඒ සුවය ඔස්සේ ඔබේ සිත, සිතුවිලි පවත්වමින්, රෝද වෙන්නට සැරසෙද්දී, ඔබ ඔබේ සිතේ සිදු වන දෙය ගැන අවධානයෙන් සිටි නම්, ඔබ තුළ වූ 'යථාභූත ස්වභාවයන් දැක ගැනීමේ හැකියාව’ පෙරටු කොට, එනම් ‘සුබ

සියල්ල පසු පස සැඟව පවතින යථාර්තය' ඔබ දැක ගනු ඇත. ඔබේ හිතේ සුව වේදනාවක් බිහි වී, ඇති වී, පැවති, නැති වෙලා යන අයුරු ඔබ දැක ගනු ඇත. පෙර ඇති වූ රත් වීම මත් වීම වෙනුවට මෙහිදී ඔබේ හිත නිවෙන, මිදෙන හැටි ඔබටම අත් දැක ගත හැක.

❖ ඔබ තව දුරටත් අවිද්‍යාමූල පටිච්ච සමුප්පාද ධම්මතාවය ඔබ තුළ ක්‍රියාත්මක වන හැටි පරික්ෂාකාරීව අත් දැක ගන්න. ඔබ විසින් 'ඔබේ හිතේ යම් දෙයක් ඔබ කැමති ආකාරයට ම (ඉච්ච) සිදු විය යුතු යැයි' යන කැමැත්තට කැමැත්තෙන් ම බැඳෙයි (පටි ඉච්ච). ඒ සියල්ල ඔබ කැමති අකාරයට ම නිශ්චිතව ම සිදු වේවි යැයි (නිච්ච සංඥාව) සිතයි. ඒ සියල්ලෙහි සුව බව දකියි (සුබ සංඥාව). මේ සියලු දේ සිදු වන මම යැයි සලකන බඹයක් පමණ වූ ශරීරයත් එහි ක්‍රියාකාරිත්වයත්, එය වටා මගේ යැයි සලකන වස්තු පුද්ගල සිද්ධි අවස්ථා සියල්ලත්, ඔබ කැමති අකාරයට ම පවත් වන්නට නවත් වන්නට උත්සහයක් දරයි (අත්ථ සංඥාව). මෙසේ තමන් තුළ ඇති කර ගත් 'අස්මිමානය' නිසා, 'මමත්වය' නිසා, අත්ථ සංඥාව නිසා, තමන් කැමති අකමැති සියලු දේ මම කොට මගේ කොට සලකමින් ඔබේ වසඟයේ පවත් වන්නට නවත් වන්නට පුළුවන් යැයි සලකමින් ඒ සදහා අන්තගාමී ව (පටි ඉච්චව) කටයුතු කරයි.

❖ මෙසේ ඔබ සියලු දෙනා ම උත්සහ ගන්නේ ඔබ කැමති අකමැති සියලු දේ, ඔබ කැමති ආකාරයට ම පවත්වා ගැනීමට නොවේද?. එත් මේ සියල්ල හැමවිට ම අපි කැමති ආකාරයට ම, සුව සුබ ලෙස සිද්ධ වේද? එසේ තම කැමැත්ත පරිදි යමක් සිදු වන අවස්ථා ද තිබේ. එවැනි අවස්ථාවක දී අන්තගාමී ව සතුටු වීමත්, එසේ තම කැමැත්ත පරිදි යමක් සිදු නොවන විට අන්තගාමී ව දුක් වීමත්, නිසා ඔබේ සිත මත් වෙන හැටි, රත් වෙන හැටි, හිතට බරක් දැනෙන හැටි (සං උපදින හැටි = සංදිට්ඨිකො) , හිතේ ඇති වන මේ ස්වභාවය විකෘති බව, අස්වාභාවික බව, ඔබ ම අත් දැක ගන්න.

❖ මේ සියලු පිනවන හෝ විඳවන වේදනා ඇති වෙලා, තාවකාලික වූ සුවයක් ලබා දී, ඒ සුවයත් තම කැමැත්ත පරිදි ම පවත්වා ගැනීමට නොහැකිව (න නිච්ච = අනිච්ච බව), නැති වෙලා, ගෙවී විනාශ වන බව, අවධානයෙන් ම නිරීක්ෂණය කරමින් අත් දැක ගන්න. ලෝකයේ බිහිවෙන සියලු දේ මොහොතක් පාසා ම ගෙවිලා විනාශ වෙලා යන බවත්, ඒ නිසා ම ඒ දේවල් ඔබ කැමති පරිදි මම යැයි මගේ යැයි සලකමින් මමත්වයෙන් අත්ථ බවෙන් පවත්වන්නට උත්සහ කිරීමෙන්, ඔබ මේ සසර කතරේ තව තවත් මුලා වෙන බවත් අත් දැක ගන්න (න අත්ථ = අනත්ථ බව). ඒ නිසා ම ඔබ දුකින් දුකට පත්වන බවත්, මේ දුක බය කොට මිදී නිදහස් විය හැකි බවත් (දුක්ඛ බව) අත් දැක ගන්න. මේ මරණ අනුස්සතියයි (ත්‍රිලක්ඛණයයි). හුදෙක් පද මැතිරිල්ලක් සජ්ඣායනාවක් නොවේ.

❖ ඔබ එසේ සිතින් නිර්මාණය කර ගත් ඔබ කැමති ලෝකයේ සත්‍ය, විද්‍යාව ඇති හැටියට දැක ගත්තා නම්, එය කැමති ලෙස ම පවත්වා ගැනීමට කරනු ලබන නිරර්ථක උත්සාහය, නිෂ්පල බව වැටහෙනු ඇත. අවිද්‍යාමූල නිරෝධ පටිච්චසමුප්පාද ධම්මතාවය ඔබ තුළ ක්‍රියාත්මක වනු ඇත (නිරෝධ අරිය සත්‍යය). ඒ සඳහා ම ඔබ දකින, අහන, විඳින, සිතන (දිට්ඨ, සුත, මුත, විඤ්ඤාත) සියලු දේ උපකාර කර ගන්න. ඔබට සිදු වූ ලාභය හෝ අලාභය හමුවේ එහි සත්‍යය දැක කටයුතු කළ හැකි නම්, ඔබේ සිතේ උපේක්ඛා බවක් ඔබේ සිතට නිවීමක් මිදීමක් දැනෙන බව, ඔබේ සිත මත් වී රත් නොවන බව ඔබ ම අත් දැක ගන්න. මෙසේ සිදු වන්නේ, ඔබ තුළ යම් මට්ටමකට පවත්නා වූ උපේක්ඛාව(ගේහ සිතන් උපේක්ඛාව) ක්‍රියාත්මක වන මොහොතකයි. මෙසේ ඔබ තුළ යම් මට්ටමකට පවතින උපේක්ඛාව, ඔබේ හිතින් ප්‍රිය අප්‍රිය ලෙස, ඔබ සාදා ගෙන තියෙන ලෝකය තුළ වූ 'යථාභූත ස්වභාවය' විද බැලීමෙන් ම, එහි හරසුන් බව වටහා ගැනීමෙන් ම පුළුල් වේ. නැවත නැවත

උපේක්ඛාව ඇති වීම නිසා ම නෙක්ඛම්ම උපේක්ඛාව, නසේඛ උපේක්ඛාව, අරිය උපේක්ඛාව දක්වා වර්ධනය වේ.

❖ මෙසේ ඔබ විසින් නිර්මාණය කර ගන්නා ඔබ තුළ වූ ලෝකයේ යථාභූත ස්වභාවය, පටිච්ච සමුප්පාද ධම්මතාවයට අනුව ඔබ දැන දැක ගත් විට, ඒ 'යථා භූත ඥාන දර්ශනය' පෙරටු කොට, යහපත් හිත නිවෙන මිදෙන සුදු ගති ලක්ෂණ (මෙත්තා, කරුණා, මුදිතා, උපේක්ඛා,අසුබ, අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ථ) අත් දකින විට (අස්ස/ආන වන විට), ඔබ තුළ උපදින්නට එන කෙළෙස් (අනුසය) කළු කිළිටි ගති ලක්ෂණ (ව්‍යාපාදය, විහිංසා, අරති, කාමරාග, පටිඝ, සුබ, නිච්ච, සුඛ, අත්ථ) පහව යයි, ප්‍රහාණය වෙයි, කෙමෙන් කෙමෙන් අත් හැරෙයි (පස්ස/පාන වෙයි), මිදී නිදහස් වෙයි. ඔබ තුළ අවිද්‍යාමූල නිරෝධ පටිච්ච සමුප්පාද ධම්මතාවය (න උප්පාද = අනුප්පාදනිරෝධය වීම) ක්‍රියාත්මක වීමයි (නිරෝධ අරිය සත්‍යය). "බුද්ධ ආනාපාන සති සමාධි භාවනාව" භාවිතයට ගැනීමයි. හුදෙක් පද මැතිරිල්ලක් සජ්ඣායනාවක් නොවේ.

❖ මෙසේ, ඔබ පෙර මෙන් සුබ වේදනා වලට ඇලී දුක් වේදනා වලට ගැටී අධික ප්‍රිතියෙන් ප්‍රමෝදයෙන් අභිනන්දනයෙන් නොබැඳෙන බව (නිබ්බිදා), රාගයෙන් නොඇලෙන බව(විරාගා), සුව වේදනා දුක් වේදනා ඔස්සේ සිතුවිලි පවත්වමින් දිගින් දිගටම රෝද නොකරන බව (නිරෝධා), රාග ද්වේෂ මෝහ ගති (සමුදය) බිහි නොකරන බව, ඔබ උපාදානය කර ගත් සියලු කිළිටි ගති වලින් (සබ්බ උපදි) මිදී නිදහස් වෙන බව (පටිනිස්සග්ග) අත් දැක ගනී. මේ බුද්ධ අනුස්සති යයි. ඔබ තුළ කුසලමූල පටිච්චසමුප්පාද ධම්මතාවය ක්‍රියාත්මක වීමයි. ඔබ පෙර විඳි තාවකාලික වූ ආමිස සුවයෙන් මිදී නිදහස්ව ලබන නිරාමිස සුවයේ වූ සැබෑ සුවය, ඔබ කෙමෙන් කෙමෙන් අත් දැක ගනී. මේ "ආනාපාන සති සමාධි භාවනාවයි". ඔබ තුළ උපදින්නට එන සිත රත් වෙන, මත් වෙන,

ගිනි ගන්නා, හිතට බරක් දැනෙන කළු කිළිටි ගති (අනුසය) කෙමෙන් කෙමෙන් පහව යයි, සං වර වෙයි. එසේම ඔබේ චිත්ත සංථානයේ තැන්පත් වී ඇති නිච්ච වූ, සුඛ වූ, අත්ථ වූ රාග, ද්වේෂ, මෝහ ගති (ආසය) සං සිඳී යයි. අවසානයේ සං මා වෙයි.

❖ ඔබ, මොහොතක් කල්පනා කොට බලන්න. ඔබ තුළ වූ සිත රත් වෙන, මත් වෙන, ගිනි ගන්නා, හිතට බරක් දැනෙන කළු කිළිටි සං ගති ඔබ තුළ නැවත නැවත මතු වීම වැළක් වීම, ඔබ ඔබේ හිත, ඔබේ හුස්ම රැල්ලට යොමු කිරීමෙන්, බඩ පිම්බීමට හැකිලීමට යොමු කිරීමෙන්, විවිධ එළි දෙස, වර්ණ දෙස බලා සිටීමෙන්, මළ මිනියක් දෙස බලා සිටීමෙන් කළ හැකි දෙයක්ද? කියලා. ඔබේ හිතේ තරහක් උපදින්නට එන විට, සමහර විටක ඔබ එකේ සිට දහයටත්, දහය සිට එකටත් ගණන් කිරීමෙන් වුවද, ඒ තරහව නුපදවා සමතයකට පත් කළ හැක. එත් ඔබට තව දුරටත් තරහක් උපදින්නට එන එක වළකීවිද?. ඔබේ හිතේ රාගයක් උපදින්නට එන විට, සමහර විටක ඔබ මළ මිනියක් දෙස බලා සිටීමෙන්, ඒ හිත ගත් දේ කෑලි වලට කඩා බැලීමෙන්, ඒ රාගය නුපදවා සමතයකට පත් කළ හැක. එත් ඔබට තව දුරටත් රාගයක් උපදින්නට එන එක වළකීවිද?. මෙහිදී සිදු වන්නේ ගසක මුදුන් මුල නොකපා, පොළවෙන් උඩට ඇති ටික පමණක් කපන්නා වගේ වැඩකි. ගස නැවත පැල වීමට හේතු වෙන, ගසේ මුදුන් මුල ඇති නිසා, ගස නැවත දළු දමා ලියලයි. වඩ වඩාත් වර්ධනය වේ.

❖ මෙහිදී, ඔබේ සිතේ රාගයක්, ද්වේෂයක්, මෝහයක් උපදින්නට එන හේතුව හෙවත් මුදුන් මුල වන්නේ "ඔබේ සිතේ ඇතිවෙන ප්‍රිය අප්‍රිය වේදනා ඔස්සේ, ඔබ නිච්ච, සුඛ, අත්ථ සංඥා වෙන් ඒ ඒ අවස්ථාවල දී අන්තගාමී ව කටයුතු කිරීම" බව ඔබ ම අත් දැක ගන්න. ඔබ ඒ ඒ අවස්ථාවල දී, පටිච්ච සමුප්පාද ධම්මතාවයට අනුව අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ථ සංඥා වෙන් යුත් යථා භූත ඥාන

දර්ශනය පෙරටු කොට, ඒ ඒ අවස්ථා දැක ගත්තා නම් (විපස්සනා), ඒ යථා භූත ඥාන දර්ශනය නිසා ම ඔබේ හිතේ ඇති වෙන, මෙත්තා, කරුණා, මුදිතා, උපේක්ඛා, අසුබ, අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ථ ආදී සුදු ගති ලක්ෂණ ඇති වීමෙන් ම (අස්ස/ආන), රාග ද්වේෂ මෝහ ගති නැවත නැවත ඇති වීමට හේතු වූ, ඔබ තුළ පැලපදියම් ව පවතින, ව්‍යාපාදය, විහිංසා, අරති, කාමරාග, පටිග, සුබ, නිච්ච, සුඛ, අත්ථ ආදී කළු කිළිටි ගති ලක්ෂණ කෙමෙන් කෙමෙන් පහව යයි, ප්‍රහාණය වෙයි, අත් හැරෙයි (පස්ස/පාන). මුදුන් මුල කෙමෙන් කෙමෙන් දුබල වෙමින් ඉදිරි යයි. සියලු 'අජ්ඣත්ත ණය ගනුදෙනු' වලින් මිදී නිදහස්ව සංසාර දුකින් සදහටම මිදී නිදහස් වෙයි.

- මෙසේ ඔබ සියලු සංසාර ණය ගනුදෙනු වලින් සදහට ම මිදී නිදහස් වීම නිසා 'අනන' සුඛයත්, මත් වීමෙන් මිදී නිදහස්ව (මජ්ඣිමා) අරිය අෂ්ඨාංගික මාර්ගය (පටිපදාව) සම්පූර්ණ කර ගැනීමෙන් 'අත්ථි' සුඛයත්, පින් පව් සහ අකුසල් සාවජ්ජ බව දැක කුණු සලා හැරීමෙන් 'අනවජ්ජ' සුඛයත් අත් පත් කර ගනියි. ඇති වූ යථා භූත ඥාන දර්ශනය නිසා ම ආපෝ තේජෝ වායෝ පඨවි සතර මහා භූත වලින් යුත්, ගති වලින් යුත් සියලු රූප උපාදානයෙන් මිදී නිදහස්ව 'භෝග' සුඛයත් අත් පත් කර ගනියි.
- ඔබ මේ ගමන් කරන සංසාර ගමනේ නිමාවක් දැකීමට නම්, මෙම පොතේ අඩංගු කරුණු හතර පටිච්ච සමුප්පාද ධම්මතාවයට අනුව යථාවබෝධයෙන් යුතුව ම භාවිතයෙන් සියලු "බහිද්ධ ණය ගනුදෙනු" වලිනුත්, බුද්ධ ආනාපාන සති සමාධි භාවනාව භාවිතයෙන් සියලු "අජ්ඣත්ත ණය ගනුදෙනු" හෙවත් ආසව හෙවත් කර්ම බීජ වලිනුත් මිදී නිදහස් විය යුතුය. ඒ සඳහාම ඔබ තුළ අධිෂ්ඨානයක් ඇති වන්නටම මේ කරුණු කාරණා උපකාර වේවා!.ඒ අනුව ධම්මානුධම්ම පටිපදාව, ලෝකෝත්තර අරිය අෂ්ඨාංගික වූ මාර්ග සත්‍යය පූර්ණ වීමට මෙය මහෝපකාරී වේවා!.

## පරම පවිත්‍ර සිරි සද්ධර්ම දේශනා පවත්වනු ලබන ස්ථාන

- පරම නිබ්බාන ධර්මායතනය, මීරිගම: සෑම පුර පසළොස්වක පෝය දිනකම උදෑසන 7.30 සිට සවස 3.30 දක්වා.
- පරම නිබ්බාන ධර්මායතනය, මීරිගම: බුදුපියාණන් වහන්සේ විසින් අනුදැන වදාල සති භාවනාව යනු කුමක්ද? විශේෂ මාසික බුද්ධ භාවනා වැඩසටහනට සහභාගී විය හැක.
- දිවයිනේ අනෙකුත් ප්‍රදේශවලද ධර්ම දේශනා පැවැත්වේ.
- සියලු විස්තර දැනගැනීම සඳහා අමතන්න: 0332241686/ 0713652948 0774503700/ 0767562341/ 0716574564/ 0712318469/ 0771753032

## පූජ්‍ය මීවනපලානේ සිරි ධම්මාලංකාර හිමියන් විසින් රචිත ධර්ම පුස්තක

- නිවන් අවබෝධ කරගැනීමට උපකාර වන පරම පවිත්‍ර සිරි සද්ධර්මය
- බුද්ධ බල - බුද්ධ ශක්ති බුද්ධ ඥාණ විග්‍රහය
- විමුක්ති මාර්ගය පෙන්වා වදාල උතුම් බුද්ධ ධර්මය භක්තියෙන් අදහන බුද්ධාගමක් කරා පරිවර්තනය වුයේ කෙසේද?
- සම්මත සත්‍ය හා පරමාර්ථ සත්‍ය හෙවත් දැනුම හා දැක්ම
- ගෝතම බුදුන් වැඩසිටි දඹදිව හෙළයා හදුනාගත යුත්තේ ඇයි?
- සමන අරණ විහරණ බුද්ධ භාවනා සත්දින විහරණපටිපදා
- බුද්ධ දේශනාවෙහි පෙන්වා වදාල භාවනාව යනු කුමක්ද?
- ආනන්තරික පාප කර්මයන් හා සංඝභේද සූත්‍රය

## පරම පවිත්‍ර සිරි සද්ධර්ම දේශනා ඇතුළත් වෙබ් අඩවි

- ධර්ම දේශනා (video): www.utube.sirisaddharmaya.net
- ධර්ම දේශනා (mp3): www.deshana.sirisaddharmaya.net
- ධර්ම දේශනා (ගුවන්විදුලි): www.guwana.sirisaddharmaya.net
- සජීවී ධර්ම දේශනා: www.sirisaddharmaya.net
- ධර්ම පුස්තක: www.panhinda.sirisaddharmaya.net
- දහම් ගැටළු: www.dahamgatalu.wordpress.com
  www.atuvawa.sirisaddharmaya.net
- මේ උතුම් හෙළබිමෙහි සත්‍යය හෙළිදරව්ව:
  www.helabima.sirisaddharmaya.net